



## 好吃的冬季菜

# 萵菜、角菜、紅鳳菜

**每**到冬季，我最喜歡吃的鄉土蔬菜就是萵菜、角菜和紅鳳菜。這三種菜在冬季生長得最好，不僅鮮嫩可口，又不必噴施農藥，通常是在傳統市場較易購得；尤其是在我們鄉下，常有歐巴桑會將自家種吃不完的部份拿出來市場賣；每每上市場，我看到了一定會買一把回家煮。以下介紹我所認識的這三種鄉土蔬菜及其烹調心得分享大家。

### 萵菜

萵菜又名萵蓬菜、不斷草、厚皮菜、茄菜菜，由火焰菜改良而成，葉部特別肥大，呈黃綠色，葉肉肥厚，滑而有

光澤，葉柄粗大。萵菜之風味頗似菠菜，其營養成分很高，所含維生素A及礦物質含量高。記得小時候我家種很多萵菜，但均用於飼餵豬之用，不過有時會取下較嫩之部位，如嫩柄、心葉，川燙後沾食醬油或以青蒜、醬油拌炒，食味還不錯。此處介紹較有變化的調理法。

### 燴彩虹

材 料：萵菜10兩、豆包1個  
胡蘿蔔半小條、香菇  
4朵、太白粉1 1/2 湯  
匙薑4片、高湯1杯。

調味料：鹽1茶匙、白胡椒粉  
1/4茶匙。

作 法：

1. 萵菜切小段，豆包一切為四，胡蘿蔔切片，香菇泡軟切片。
2. 萵菜、胡蘿蔔燙六分熟。
3. 起油鍋爆炒青蒜、薑、香菇及豆包，加高湯煮滾，下胡蘿蔔及萵菜並調味，最後下太白粉水芡芡。

### 角菜

角菜又名珍珠菜、甜菜，葉柄長，呈暗綠色，稍具香辛味，外觀看似老硬，煮熟卻軟嫩。此菜維生素A含量比空心菜高，其他營養素鈣、磷、鐵，維生素C含量亦很高。據我所知，角菜是東部客家人所喜食之蔬菜，因而常有人將它歸類為客家菜。





## 長春流水

材 料：角菜半斤、小魚干1兩、水6碗。

調味料：香油1茶匙、鹽1 1/4茶匙。

作 法：

1. 角菜洗淨切段。
2. 水加小魚干煮滾，下角菜煮1分鐘，調味起鍋淋上香油即可。

## 紅鳳菜

紅鳳菜又名地黃菜，葉正面為綠色，背面為紫色，有光澤呈披針形，質柔軟而厚，內



含一種黏質，經烹調而為深沉顏色以致降低其外觀的吸引力。

食用部位主要為葉片及尖端嫩軟部分；梗及其老葉可攪打成汁，用於食物天然染色劑，譬如做糕、果凍、麵條或九層糕等均可添加而倍增艷麗之色澤。紅鳳菜富含鈣、磷、鐵與維生素A、C，尤其鐵質含量高，很多婦女常以此菜做為滋補強身用菜。另有一種兩面皆為綠色的，稱之為白鳳菜，一般較少見，其營養價值

與紅鳳菜雷同，食用法亦相同。

## 片片鳳葉

材 料：紅鳳菜12兩。

調味料：香油1湯匙、蒜頭1茶匙、薑末1茶匙、鹽1/2茶匙、蠔油1湯匙。

作 法：

1. 紅鳳菜取下嫩葉，洗淨。
2. 以半鍋水煮滾，加點鹽、油，下洗淨葉片川燙一下，撈出趁熱拌調味料即可。 圖

